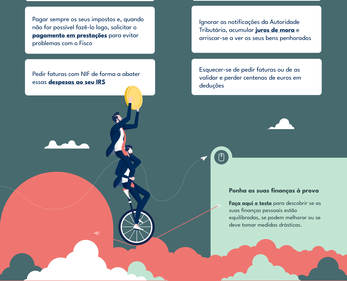
COMO MANTER O EQUILÍBRIO EM TEMPOS DIFÍCEIS?

Inflação, aumento das taxas de juro e incerteza quanto ao futuro são ameaças à nossa estabilidade financeira e emocional. Em cenário de crise, como manter o equilíbrio e evitar que os problemas se agravem? Veja o que deve e não deve fazer.

Gestão diária

Como garantir o equilíbrio entre receitas e despesas?

O que fazer	O que não fazer
Poupar água, luz e gás. Veja aqui algumas dicas para **reduzir as consumas em casa** e também no carro	Desperdiçar recursos, deixar os aparelhos em *stand-by* ou escolher eletrodomésticos com baixa **eficiência energética**, contribuindo para o aumento das faturas
Evitar o **desperdício alimentar**. Planeie a ementa semanal, faça uma lista de compras antes de ir ao **supermercado** e reutilize as sobras em novos pratos	Ir ao supermercado com fome e substituir as refeições caseiras por *take-away* ou *fast food*. Além de escolhas pouco saudáveis, saem-lhe mais caras
Elaborar um orçamento mensal e identificar as despesas que pode cortar	Perder o controlo das gastos e ter despesas superiores aos seus rendimentos
Comparar o preço das seus serviços e, se necessário, mudar de operador de energia ou **telecomunicações**	Adicionar serviços e subscrições extra ou renovar contratos sem analisar os preços de outros fornecedores
Obter um **rendimento extra** para fazer face ao aumento das despesas	Recusar oportunidades de trabalho ou deixar o seu emprego sem a garantia de ter outro
Usar os transportes públicos nas deslocações diárias. Informe-se aqui sobre os **descontos disponíveis**	Ir de carro para todo o lado, até mesmo em pequenos percursos que poderia facilmente fazer a pé



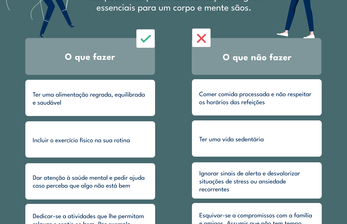
A crise trocada por miúdos

De que é feita a **crise económica** que vivemos? Conheça as causas, consequências e os conceitos fundamentais para a perceber.

Vida financeira

Conjugar os seus compromissos financeiros com a necessidade de poupança é a melhor forma de se preparar para a adversidade.

O que fazer	O que não fazer
Com as **taxas de juro em alta**, avaliar a possibilidade de **amortizar o crédito habitação** para fazer baixar a prestação.	Aumentar o seu nível de endividamento, **contraindo novos créditos** para adquirir bens ou para pagar dívidas
Criar um **fundo de emergência** para poder enfrentar cenário de dificuldades financeiras	Gastar todo o salário, sem destinar uma parte à poupança, e usar o cartão de crédito para cobrir as despesas extra
Renegociar o empréstimo se tiver uma taxa de esforço elevada. Conheça as **medidas do governo** para mitigar a subida dos juros no crédito habitação	Deixar de pagar as prestações da casa e, como consequência, entrar para a **"lista negra" do Banco de Portugal**
Conversar a **negociar com a banco** para encontrar uma solução em caso de dificuldade	Ocultar informação ao seu Banco, deixar que as dívidas se acumulem e entrar em incumprimento
Pagar sempre os seus impostos e, quando não for possível fazê-lo logo, solicitar o **pagamento em prestações** para evitar problemas com o Fisco	Ignorar as notificações da Autoridade Tributária, acumular **juros de mora** e arriscar-se a ver os seus bens penhorados
Pedir faturas com NIF de forma a abater essas **despesas ao seu IRS**	Esquecer-se de pedir faturas ou de as validar e perder centenas de euros em deduções



Ponha as suas finanças à prova

Faça aqui o teste para descobrir se as suas finanças pessoais estão equilibradas, se podem melhorar ou se deve tomar medidas drásticas.

Trabalho e vida pessoal

Trabalhar para viver ou viver para trabalhar? O ideal é que exista um equilíbrio entre os dois.

O que fazer	O que não fazer
Pedir ajuda se o trabalho estiver a interferir com o **sua saúde mental**	Ignorar eventuais sintomas de ***burnout*** e agir como se nada fosse
Organizar-se de forma a ter tempo para o trabalho, para a família e para o descanso	Prolongar **as horas de trabalho** e ignorar a sua vida pessoal
Garantir que o seu emprego lhe oferece as condições necessárias ao nível da higiene, **saúde e segurança no trabalho**	Correr riscos desnecessários que possam levar a acidentes de trabalho, **doenças profissionais** ou incapacidade
Aproveitar as licenças parentais e outros direitos laborais concedidos a **quem tem filhos pequenos**	Dar prioridade ao trabalho e perder datas importantes ou etapas essenciais do crescimento dos seus filhos
Usar as férias e fins de semana para "desligar" e fazer **programas culturais sem gastar muito dinheiro**	**Abdicar das férias** e passar o tempo livre a pensar em trabalho ou a resolver questões profissionais
Ter um *e-mail* pessoal e outro profissional, para **não misturar assuntos** e garantir que não trabalha quando devia estar a descansar	Fazer do seu *e-mail* profissional o meio para resolver assuntos pessoais e estar sempre atento às notificações

Saúde

Sobretudo em alturas mais exigentes, a saúde não pode ficar para trás. Conheça as regras essenciais para um corpo e mente sãos.

O que fazer	O que não fazer
Ter uma alimentação regrada, equilibrada e saudável	Comer comida processada e não respeitar os horários das refeições
Incluir o exercício físico na sua rotina	Ter uma vida sedentária
Dar atenção à saúde mental e pedir ajuda caso perceba que algo não está bem	Ignorar sinais de alerta e desvalorizar situações de stress ou ansiedade recorrentes
Dedicar-se a atividades que lhe permitam relaxar e sentir-se bem. Por exemplo, **cultivar uma horta** ou **fazer voluntariado**	Esquivar-se a compromissos com a família e amigos. Assumir que não tem tempo para descontrair e deixar de cultivar relações sociais
Fazer um **seguro de saúde** e visitar o seu **médico de família** regularmente	Adiar consultas e exames de rotina, mesmo que não se esteja a sentir bem
Ter hábitos saudáveis e promovê-los junto da sua família, principalmente dos mais novos	Abusar do tabaco, álcool ou outras substâncias nocivas

Sabe o que é a ansiedade financeira?

Em tempos difíceis como os que vivemos, é importante prevenir a **ansiedade financeira**, mas também aprender a identificar os seus sintomas e a enfrentar o problema.

O QUE A CAIXA PODE FAZER POR SI?

Às vezes, grandes decisões - como acautelar o seu futuro e o da sua família - podem passar por gestos muito simples. Pondere uma solução que o salvaguarde e viva o presente sem ansiedades.

Saiba Mais Aqui

Saúde Positivo